

# GEVOELSTHERMOMETER

voorbeeld  
stappenplan



gevoel

wat moet ik nu doen?

Ik voel me goed.

Werken in de klas.

Ik ben een beetje boos/  
verdrietig.  
*Ik word uitgedaagd. Ik zeg  
stop maar ze stoppen niet.  
Ik vind iets moeilijk. De  
juf zegt dat ik iets moet  
verbeteren.*

- Haal rustig adem.
- Ga naar de leerkracht om het te vertellen.

Ik ben boos/verdrietig.  
*Ik word gepest. Ik kan niet  
verder. Er wordt niet naar  
me geluisterd.*

- Ga naar een time-out plek.
- Als je bent afgekoeld, vertel je aan de leerkracht waarom je boos bent.
- Ga het samen met je leerkracht oplossen.

Ik ben heel boos/verdrietig.  
*Ik ben zo boos dat ik  
het niet meer weet en  
niet meer alleen op kan  
lossen.*

- Luister naar de leerkracht.
- Heb vertrouwen in de oplossing.
- Ga direct naar een time-out plek
- Als je bent afgekoeld, vertel je aan de leerkracht waarom je boos bent

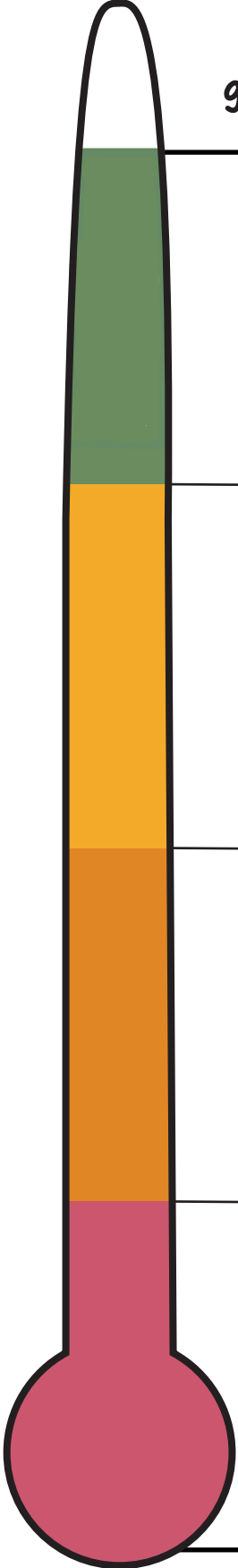
# GEVOELSTHERMOMETER

naam .....



gevoel

wat moet ik nu doen?



|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |